2025年5月 プログラムスケジュール

ホリデイスポーツクラブ金沢

	月			火			水			木			土			日		
	スタジオ	プール	ホットスタジオ	スタジオ	プール	ホットスタジオ	スタジオ	プール	ホットスタジオ	スタジオ	プール	ホットスタジオ	スタジオ	プール	ホットスタジオ	スタジオ	プール	ホットスタジオ
10:00	TARGET HIP 10:30 (30) 福田	かんたんアクア 10:45 (45) 保坂		ZUMBA fitness 10:30 (45) 上田	TARGET ABS 超SUPERドローイン 10:30 (45) 鳥居		TARGET ABS 超SUPERドローイン 10:30 (45) 水浦			煮ハタヨガ 10:30 (45) 玉屋		Sun&Moon 10:30 (45) 吉田し	シェイプ&ボクシング 10:30 (45) 新出		ほっとベーシック 10:30 (45) 東	EJ Light 10:30 (45) 水浦		
11:00	ステップ30 11:15 (30) 鳥居			fine PILATES 11:30 (45) 高田				HIT WAVE 11:30 (30) 水浦			かんたんアクア 11:30 (45) 福田		ランランエアロ 11:30 (45) 新出	かんたんアクア 11:45 (45) 水浦		シェイプ&ボクシング 11:45 (45) 水浦		
12:00	煮ハタヨガ 12:00 (45) 高田		ほっとベーシック 11:45 (45) 吉田し	フィータボディ 12:30 (45) 鳥居			ランランエアロ 12:00 (45) 吉田み					ピラティス 12:45 (45) 高橋				ステップ30 13:00 (30) 水浦		
13:00	EJ Light 13:00 (45) 鳥居		ピラティス 13:15 (45) 高田	股関節ほぐしYOGA 13:30 (45) 高田			ZUMBA fitness 13:00 (45) 保坂			FLORIC フローリング 13:00 (45) 上田			FLORIC フローリング 13:00 (45) 橋元					
14:00						ほっとベーシック 14:00 (45) 池田				ZUMBA fitness 14:00 (45) 高橋		ほっとベーシック 14:00 (45) 上田			Core メイク 14:00 (45) 水浦			
15:00																		
16:00																		
17:00																		
18:00																		
19:00	FLORIC フローリング 19:15 (45) 橋元		Sun&Moon 19:15 (45) 三ノ宮	TARGET ABS 超SUPERドローイン 19:15 (45) 水浦			FLORIC フローリング 19:15 (45) 保坂	AQUA KICK BOXING 19:15 (45) 水浦		EJ Light 19:15 (45) 水浦		ほっとベーシック 18:45 (45) 東	ZUMBA fitness 19:15 (45) 高橋		ほっとベーシック 19:00 (45) 三ノ宮			
20:00	Z-180 ゼットワンエイティ 20:15 (45) 鳥居			BOXING&ボクシングビーガー SUPER BEAST RED パーティー 20:15 (45) 鳥居			ZUMBA fitness 20:15 (45) 保坂			BOXING&ボクシングビーガー SUPER BEAST BLUE ファイト 20:15 (45) 水浦			Exciteエキサイト 20:15 (45) 高橋					
21:00	ランランエアロ 21:15 (45) 新出			ROCK筋トレ 21:15 (30) 水浦		ほっとベーシック 21:15 (45) 三ノ宮	fine PILATES 21:15 (45) 高橋					Core メイク 21:15 (45) 水浦						
22:00																		

	定員
スタジオ 器具なし	67名
ファインピラティス / ヨガ Z-180 / ROCK筋トレ	53名
ターゲットHIP ステップ30	45名
6PACK/Slim UP ABS	30名
プール	45名
ラフア（ホットスタジオ）	20名

19:00 閉館 （トレーニングは18:50終了）

ご確認ください

表示内容

プログラム名
開始時間　担当者

HOLIDAY SPORTS CLUB

23:00 閉館(トレーニングは22:50終了)